

Голос и Дыхание: Путь к Уверенной и Красивой Речи Вашего Ребёнка

Зыкина Т.А.

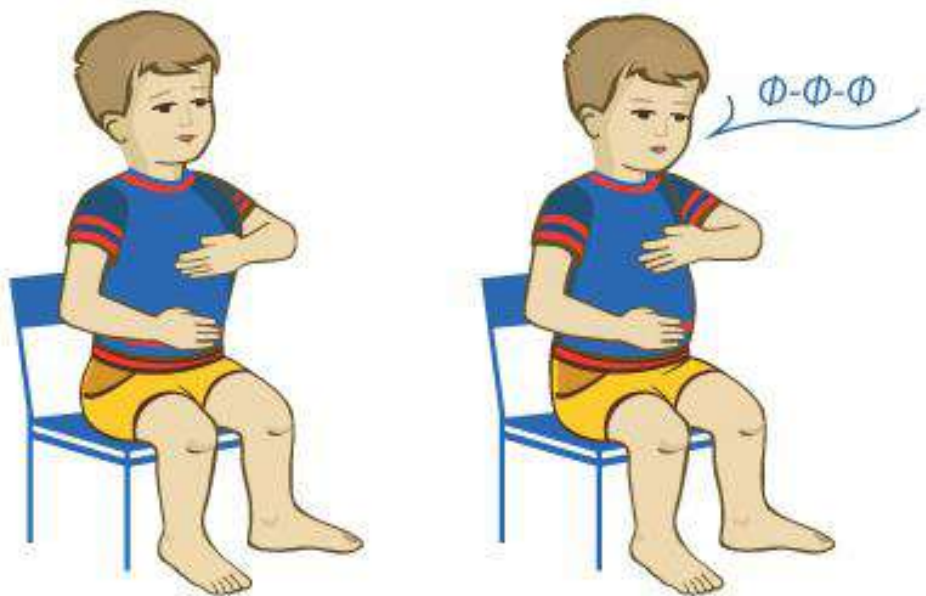
Учитель-логопед МБДОУ 312

Ростов-на-Дону



Уважаемые родители!

Развитие речи — один из ключевых аспектов становления личности ребенка. Это не только умение выражать свои мысли, но и основа для успешного обучения, общения и самореализации. И часто мы забываем, что одним из фундаментальных компонентов красивой, четкой и выразительной речи является... правильное дыхание. Речь идет не о повседневном, автоматическом дыхании, а о так называемом речевом дыхании.

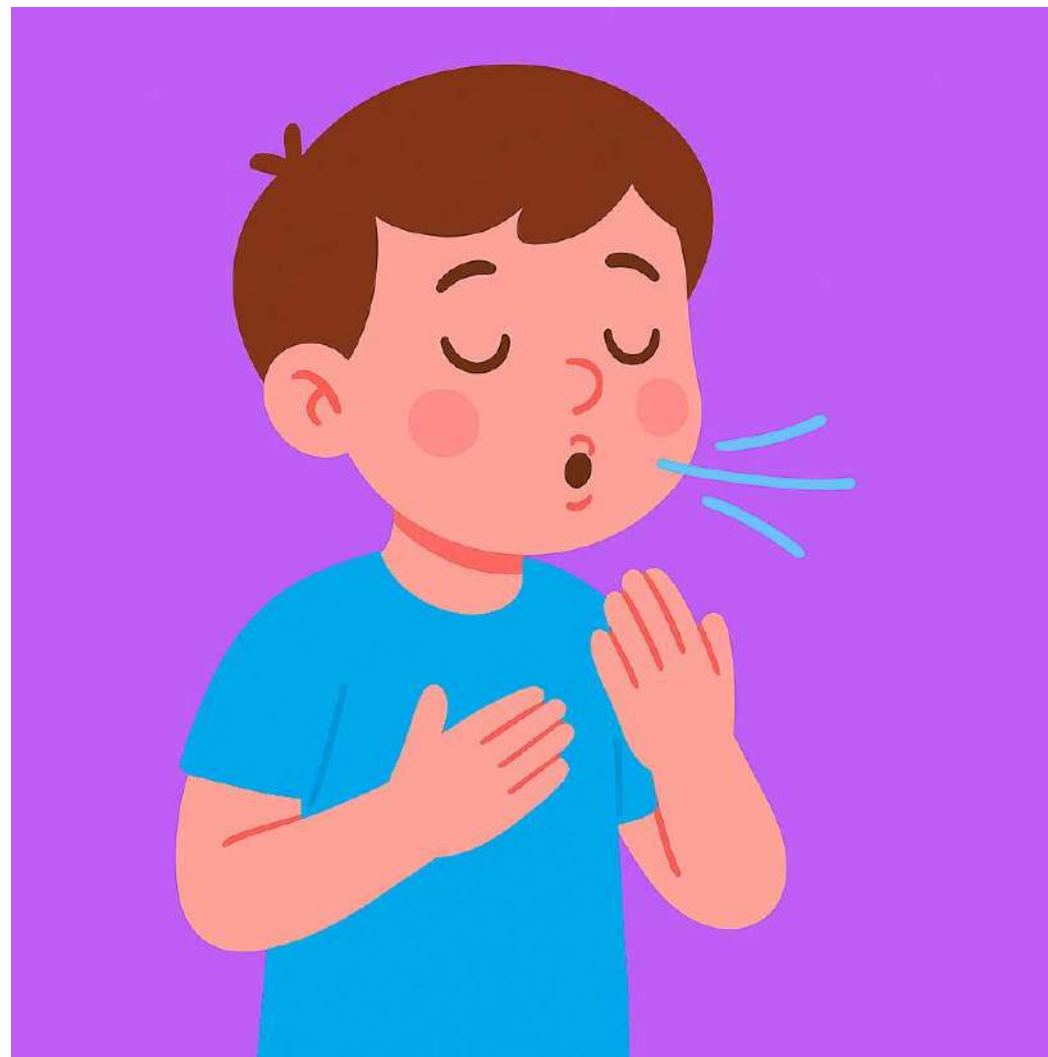


Что такое речевое дыхание?

В обычной жизни мы дышим автоматически, не задумываясь об этом.

Это короткий вдох и чуть более продолжительный выдох, выполняемый грудной клеткой. Речевое же дыхание имеет свои особенности:

- Оно более глубокое и диафрагмальное (брюшное): вдох осуществляется не грудью, а с участием мышц живота и диафрагмы. При вдохе живот слегка надувается, при выдохе — втягивается.
- Короткий, спокойный вдох: чаще всего через нос, бесшумный.
- Длинный, плавный, экономичный выдох: через рот, который обеспечивает непрерывное и равномерное звучание голоса в процессе речи. Именно такой тип дыхания позволяет человеку говорить плавно, выразительно, достаточно громко и без излишнего напряжения.

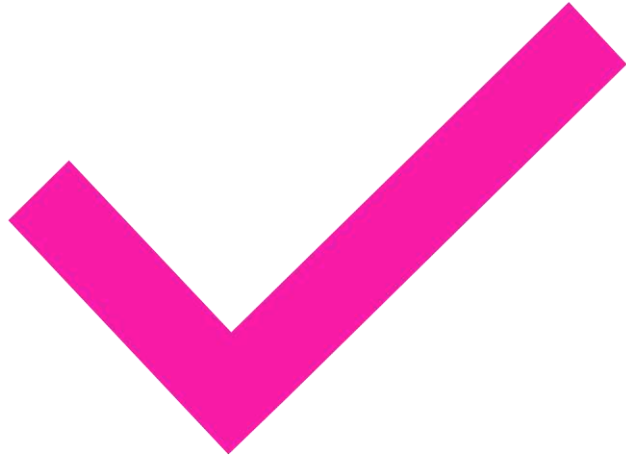


Почему правильное речевое дыхание – залог успешного речевого развития?

Формирование правильного речевого дыхания у детей имеет огромное значение и оказывает многостороннее положительное влияние на различные аспекты их развития:

1. Четкость и Разборчивость Речи (Артикуляция): Правильный, длительный выдох обеспечивает достаточный и равномерный напор воздуха на голосовые связки и органы артикуляции (язык, губы, зубы). Это позволяет ребёнку произносить звуки и слоги чётко, не «глотаю» окончания слов, не делая ненужных пауз для вдоха посреди слова или фразы. Если выдоха не хватает, речь становится прерывистой, смазанной, а звуки — невнятными.
2. Достаточный Объем Голоса и Выразительность: Речевое дыхание напрямую влияет на силу и громкость голоса. Ребёнок, умеющий правильно дышать, может говорить достаточно громко, чтобы его услышали, не прибегая к крику. Это также дает возможность модулировать голос, менять его тембр и интонацию, что делает речь более живой, выразительной и интересной. Монотонная или слишком тихая речь часто является следствием слабого речевого выдоха.
3. Плавность и Темп Речи (Беглость): Продолжительный выдох позволяет ребёнку произносить целые фразы без дополнительных вдохов. Это способствует формированию плавной, непрерывной речи, предотвращает нежелательные паузы и «запинки». Для детей с риском заикания или с нарушениями темпо-ритмической стороны речи развитие речевого дыхания является одним из ключевых коррекционных направлений.
4. Формирование Длинных Фраз и Грамматики: Умение поддерживать воздушную струю во время выдоха помогает ребёнку строить более сложные и распространенные предложения. Недостаточное дыхание часто приводит к тому, что дети говорят короткими, рублеными фразами, поскольку им приходится часто останавливаться для вдоха. Развитое речевое дыхание поддерживает формирование связной речи и правильной грамматической структуры предложений.
5. Укрепление Голосовых Связок и Профилактика Перенапряжения: Когда ребенок не умеет правильно распределять воздух, он часто компенсирует это напряжением голосовых связок и мышц шеи. Это может привести к их перенапряжению, осиплости голоса, быстрой утомляемости во время разговора. Правильное диафрагмальное дыхание снимает излишнюю нагрузку с голосового аппарата.
6. Развитие Лёгких и Общее Здоровье: Дыхательные упражнения, направленные на формирование речевого дыхания, способствуют более полному раскрытию легких, улучшению их вентиляции и насыщению крови кислородом. Это положительно сказывается на общем физическом развитии ребенка, повышает его выносливость и сопротивляемость к простудным заболеваниям.
7. Влияние на Внимания, Концентрацию и Усидчивость: Речевое дыхание тесно связано с произвольностью. Упражнения на дыхание требуют внимания и сосредоточенности, что способствует развитию этих важных психических процессов. Ребенок учится контролировать свое дыхание, а значит – и свое тело, что в свою очередь помогает ему лучше концентрироваться на других задачах. Спокойное, глубокое дыхание также способствует успокоению нервной системы.
8. Психологический Комфорт и Уверенность: Ребенок, который ясно и четко выражает свои мысли, чувствует себя более уверенно в общении со сверстниками и взрослыми. Красивая и понятная речь помогает ему успешнее адаптироваться в социуме, выразить свои желания и потребности, отстаивать свою точку зрения.





Как помочь ребёнку сформировать правильное речевое дыхание?

Самый эффективный способ – это игра! Превратите процесс в увлекательное занятие, которое не вызовет у ребенка усталости или отторжения. Помните о нескольких важных принципах:

- Играйте регулярно: по 3-5 минут несколько раз в день.
- Будьте примером: показывайте, как делать правильно.
- Начинайте с простого: постепенно усложняйте задания.
- Хвалите и поощряйте: даже за небольшие успехи.
- Не давите: занятия должны приносить радость.
- Следите за осанкой: во время упражнений ребенок должен сидеть или стоять прямо, не сутулясь.

Практические игры и упражнения:

1. «Сдуй пушинку/пёрышко»: Положите на ладонь легкое перышко, кусочек ваты или бумажную снежинку. Предложите ребенку глубоко вдохнуть через нос и плавно, длительно выдыхать через рот, стараясь сдуть предмет как можно дальше. • Важно: Щеки не надувать, губы трубочкой.
2. «Надуваем шарик/мыльные пузыри»: Одно из самых любимых детьми занятий. Надувание воздушных шариков или выдувание мыльных пузырей прекрасно тренирует силу и длительность выдоха.
3. «Дуем на свечку/ветрячок»: Предложите ребенку задуть воображаемую свечу или покрутить игрушечный ветрячок. Учите его делать глубокий вдох и плавный, долгий выдох, чтобы пламя или лопасти долго двигались.
4. «Паровоз гудит»: Ребенок делает глубокий вдох и на выдохе длительно произносит «У-у-у-у!» или «Ту-ту-у!», имитируя гудок поезда.
5. «Цветок пахнет»: Предложите ребенку представить, что он нюхает красивый цветок. Сделайте глубокий вдох носом (чувствуя, как живот «надувается»), а затем медленный, плавный выдох ртом, как будто сдуваете пыльцу.
6. «Листопад»: Вырежьте из бумаги легкие осенние листочки. Рассыпьте их на столе и попросите ребенка сдуть их в одну кучку, делая несколько плавных выдохов.
7. «Насос»: Встаньте прямо, руки опущены. На вдохе медленно наклонитесь, как будто качаете насос, на выдохе — выпрямитесь, произнося «с-с-с-с» или «ш-ш-ш-ш-ш».
8. Пение и чтение стихов: Поощряйте ребенка петь песенки и читать стихи, скороговорки. Объясняйте, где нужно сделать вдох, чтобы фраза звучала целиком и красиво.

Несколько общих рекомендаций:

- Наблюдайте: Обратите внимание, как дышит ваш ребенок в покое и во время речи.
- Поддерживайте: Всегда подбадривайте ребенка, даже если что-то не получается сразу.
- Обратитесь к специалисту: Если вы замечаете серьезные нарушения речи, нечеткое произношение, частые перехваты дыхания или другие сложности, обязательно проконсультируйтесь с логопедом. Специалист сможет провести диагностику и разработать индивидуальную программу занятий. Помните, что развитие речевого дыхания – это не просто набор упражнений, это инвестиция в будущее вашего ребенка, в его уверенность, коммуникабельность и успешность. Играйте, дышите и развивайтесь вместе!